Universitas Indonesia Library >> Buku Teks SO

Buku sehat dan bahagia Lastri

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920534511&lokasi=lokal

---

Abstrak

Aspek kebahagiaan sangat penting bagi ibu hamil. Kebahagiaan ini dapat dibangun melalui kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis pada ibu hamil adalah suatu kondisi di mana ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, yang tergambar dalam penerimaan diri (self-acceptance), memiliki tujuan hidup (purpose in life), penguasaan lingkungan (environmental mastery), otonomi (autonomy), hubungan yang positif (positive relationship with others), dan pertumbuhan diri (personal growth).
Buku ini dikembangkan untuk memandu ibu hamil untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara mandiri. Berisi tentang penugasan dan soal sederhana yang dapat membantu ibu hamil meningkatkan aspek penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan yang positif dengan orang lain, dan pertumbuhan diri.